



視点を变えて

## 山はみどり 野に花 人にはこころ

一休み。一口目の、喉を通る飲料水、誠に、美味しく感じた。健康のおかげ。

歳を経ることに、心身健康の大切さを、痛感。

時に、大きめの負荷を与えることで、手足や体調がわかる。

